



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

GERAL@VILAFUTSAL.PT



ÍNDICE

INDICE

MENSAGEM DA DIREÇÃO.....	2
VILA FUTSAL CLUBE BREVE RESUMO.....	3
A FREGUESIA DE VILA CHÃ.....	3
<i>Vila Chã foi a escolha de Vila Futsal. Porquê?</i>	<i>3</i>
ORGANOGRAMA DA ENTIDADE DE FORMAÇÃO.....	7
INFRAESTRUTURAS UTILIZADAS PELA ASSOCIAÇÃO E AMBIÇÕES.....	9
POSICIONAMENTO ESTRATÉGICO	11
MISSÃO, VISÃO E VALORES.....	14
IMPACTO SOCIAL	14
PARCEIROS CHAVE	15
PROPOSTA DE VALOR.....	15
ATIVIDADES CHAVE	15
COMPETIÇÃO (FUTSAL).....	16
E-SOCIAL.....	16
<i>Grupo - Pais no Desporto.....</i>	<i>17</i>
<i>Acompanhamento Pessoal, Escolar e Social.....</i>	<i>18</i>
<i>Nível de abrangência de intervenção</i>	<i>18</i>
<i>Mecanismos de Incentivo/Correção ao Comportamento e Aproveitamento Escolar</i>	<i>19</i>
<i>Evolução histórica do trabalho desenvolvido:</i>	<i>19</i>
VILA RUNNING	20
CANAIS DE COMUNICAÇÃO INTERNA E EXTERNA.....	20
ESTRUTURAS DE CUSTOS	20
RETORNO ESPERADO	21
FUNCIONAMENTO DA FORMAÇÃO.....	21
NORMAS DE CONDUTA, DIREITOS E DEVERES	23
<i>Do Diretor da Entidade Formadora.....</i>	<i>23</i>
<i>Do Diretor Desportivo.....</i>	<i>23</i>
<i>Do Delegado de Equipa</i>	<i>23</i>
<i>Do Coordenador Técnico</i>	<i>24</i>
<i>Do Treinador.....</i>	<i>24</i>
<i>Dos Capitães de Equipa.....</i>	<i>25</i>



o	<i>Direitos dos Atletas</i>	26
	<i>Dos Encarregados de Educação</i>	28
	<i>Recomendações sobre a integridade e comportamento a adotar relativamente a Apostas e Match Fixing</i>	30
	NORMAS DE ACOMPANHAMENTO DOS ATLETAS	31
	<i>Nutrição</i>	31
	<i>Acompanhamento Escolar</i>	31
	<i>Plano de Emergência Médica</i>	31
	INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR- Atletas e Enc. De Educação	32
	<i>Para Encarregados de Educação e/ou tutores</i>	33
	OUTROS ESCLARECIMENTOS	36
	<i>Consentimento de Dados:</i>	36
	ANEXO I - PREÇOS E CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO	38
	<i>Quem pode inscrever-se na atividade de formação do Vila Futsal Clube?</i>	38
	<i>Pagamentos</i>	38
	<i>Inscrição</i>	38
	<i>Equipamento</i>	38
	<i>Sócios</i>	38
	<i>Descontos</i>	38
	<i>Seguros</i>	38
	<i>Exame Médico Desportivo</i>	38
	<i>Taxa de Federação</i>	38
	<i>Isenções de Pagamento</i>	39
	ANEXO II – RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES, NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO	39
	<i>No dia-a-dia do atleta</i>	39
	<i>Refeição pré-treino</i>	39
	<i>Hidratação</i>	40
	ANEXO III – FLYER INFORMATIVO – NUTRIVILA CLINIC	42
	<i>Procedimentos em caso de paragem cardiorrespiratória durante o treino/jogo:</i>	49



MENSAGEM DA DIREÇÃO

É com enorme satisfação que lhe damos as Boas-Vindas!

Assumir um compromisso para com o Vila Futsal Clube, é desde logo, um ato de responsabilidade e de vontade em querer ser um elemento fundamental no processo de formação desportiva dos nossos atletas.

No seguimento do trabalho desenvolvido até então, o Vila Futsal Clube pretende continuar a fazer história, principalmente, na modalidade de *futsal*, no concelho de Vila do Conde, inclusive na freguesia de Vila Chã.

É difícil, senão impossível, equacionar o valor da formação desportiva sem equacionar o valor da atividade social. Não há qualquer dúvida que haverá mudanças profundas no funcionamento das associações desportivas, se os seus membros repensarem estratégias e serviços a prestar. As oportunidades surgem quando alavancamos o potencial de cada um para o crescimento do clube.

É com base no contexto de trabalho em equipa, compreensão e união que solicitamos a todos os coordenadores técnicos, treinadores, delegados, atletas, encarregados de educação e outros elementos considerados, igualmente, relevantes, que contribuam e ajudem a tornar o nosso clube cada vez maior e melhor, contribuindo ativamente para o seu sucesso e afirmação.

Esperamos que continues a sonhar connosco, com a mesma vontade com que assumes o compromisso de pertenceres a este clube.

Um bem haja, A Presidente,
Maria Patrícia Ramos Fernandes



VILA FUTSAL CLUBE - BREVE RESUMO

O **VILA FUTSAL CLUBE** foi fundado a 18 de abril de 2016 e encontra-se sediado na freguesia de Vila Chã (concelho de Vila do Conde). Com o objetivo de criar melhores condições na prática da modalidade de futsal, um grupo de jovens, movidos pelo gosto da prática desportiva decidiu alocar na freguesia um novo clube que elevasse o nível competitivo do desporto.

Em 2016 a freguesia de Vila Chã, apenas, era representada por clubes amadores que jogavam nas competições do concelho. Os atletas da freguesia quando alcançavam escalões mais velhos sentiam como necessidade sair da sua terra, uma vez que, a formação não ia além das suas expectativas. Neste sentido, Vila Futsal Clube surge com o objetivo de colmatar essa falha e permitir que os atletas da freguesia tenham a oportunidade de crescer e receber formação com qualidade.

O início da atividade do clube deu-se com a formação da Academia de Futsal, tendo como foco aprofundar a capacidade e a qualidade das crianças pertencentes ao escalão de petizes, traquinas e benjamins, independentemente do seu género, ou da sua habilidade para a prática da modalidade de futsal. Salienta-se que a intenção predominante é a aposta na formação. Perspetiva-se com isso, por um lado, contribuir para o futuro qualitativo da modalidade - dado que, "as crianças de hoje são os homens do amanhã" - e, por outro, almeja-se a promoção da saúde e do bem-estar infantojuvenil no presente, tendo em conta os benefícios que o desporto, em geral, e o futsal, em particular, acarretam para o desenvolvimento humano.

Além do referido, o escalão de Seniores foi o primeiro a iniciar-se nas competições da Associação de Futebol do Porto.

Como é natural, o clube tem fundamentalmente fins desportivos, no entanto, pretende, também, desenvolver atividades de cariz sociocultural, em prol do desenvolvimento e crescimento da terra, tendo por base uma lógica de "dar e/para receber". Para isso, visa-se a inclusão de familiares, simpatizantes e da população em geral no projeto, assim como, a colaboração com outras associações.

A FREGUESIA DE VILA CHÃ

Vila Chã sendo uma das freguesias do concelho de Vila do Conde (concelho de desporto) não poderia deixar o desporto de lado. Além da cultura piscatória, do turismo veraneio e da prática de agricultura, o desporto é uma das atividades que mobiliza mais a comunidade vilaplanense.

Indubitavelmente, Vila Chã é sentido como um local onde a prática de desporto, potencia o desenvolvimento da freguesia, bem como, permite às crianças, adolescentes, jovens e adultos de todas as idades, praticarem a modalidade de futsal, dando-lhes a oportunidade de conviverem e, de contribuírem para a melhoria do seu bem-estar, saúde e formação cívica.

Vila Chã foi a escolha de Vila Futsal. Porquê?

Em primeiro lugar, a base do núcleo organizador deste projeto é natural e residente da freguesia. E, os que não o são, estão vinculados à terra pelo seu percurso desportivo em outras associações de Vila Chã, quer enquanto atletas,



quer enquanto treinadores/colaboradores. Em segundo lugar, e talvez o motivo central, pelo potencial desportivo dos naturais, visto que ao longo dos anos, vários clubes dos arredores têm vindo repescar jogadores (homens e mulheres) da terra para se reforçarem, atendendo ao potencial dos mesmos. Efetivamente, a oferta de formação especializada na área é escassa no nosso concelho, com este projeto pretendemos ajudar a colmatar essa lacuna. Em terceiro lugar, porque nos preocupa o futuro da "veia desportiva", até agora, tão característica do povo de Vila Chã. Tem-se observado um decréscimo gradual no que respeita ao envolvimento desportivo infantojuvenil. A título de exemplo:

(1) O número de atletas a participarem nos jogos inter-freguesias pela AJVC tem diminuído ao longo dos anos;

(2) Há uns anos, durante o Verão, era comum observarem-se crianças agrupadas a jogar à bola em pleno areal nas praias de Vila Chã, o que agora é raro;

(3) Nos nossos tempos de infância, fomos as crianças que se ficavam tardes consecutivas, durante horas, no ringue de Vila Chã atrás de uma bola. Outrora, nós fomos os jovens que víamos outras crianças mais novas passarem as suas tardes entretidas no ringue a jogar à bola. Atualmente, nós somos os adultos que, com pesar, veem o ringue praticamente deserto (esta análise reporta ao ano de 2016). Com o nosso projeto, queremos voltar o povoar o nosso ringue. Queremos (re)despertar a motivação e o envolvimento no desporto por parte de crianças, e por acréscimo, dos próprios pais e mães. Não podemos deixar que a paixão pelo desporto morra na nossa terra. Queremos mudar o presente para garantir o futuro.

(4) Com a reestruturação das instalações do ringue de Vila Chã a dinamização de atividades desportivas deixou de ~~prever-se~~ ^{prevendo-se}, um 'alojamento' da associação Vila Futsal para freguesias limítrofes (Labruge, Fajozes, Macieira) e uma maior logística da comunidade que, frequentemente, acompanha os atletas do clube.

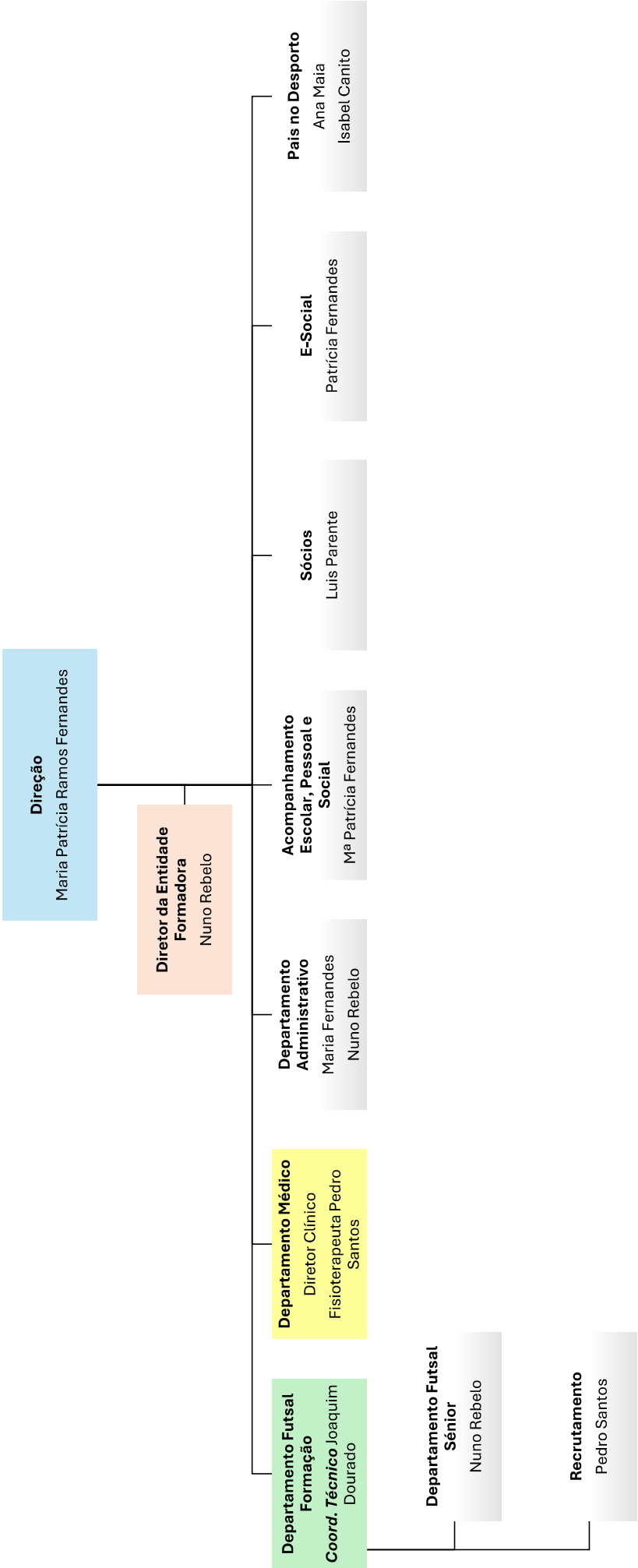
Em suma, o que nos move fundamentalmente é o amor à terra, a paixão pelo futsal e a consciência da efetiva qualidade dos atletas da freguesia de Vila Chã e das freguesias vizinhas.

“O que nos define não é o que dizemos ou pensamos, e sim o que fazemos ...”

ORGANOGRAMA DA ENTIDADE DE FORMAÇÃO

Vila Futsal Clube

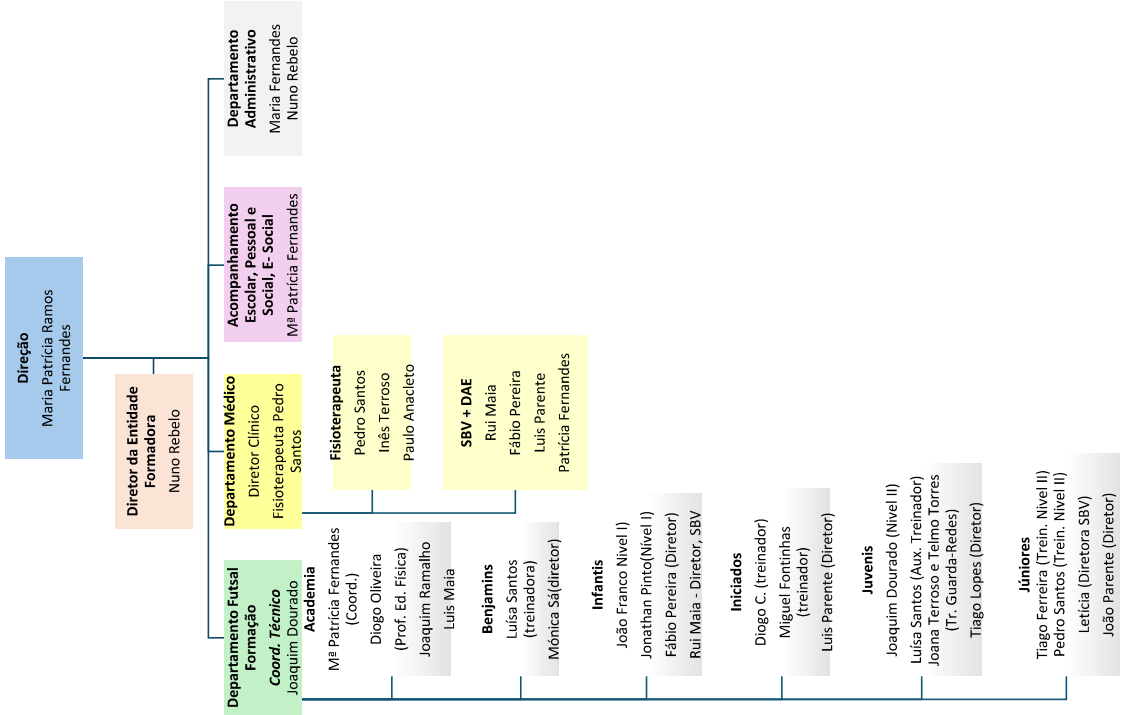
(em vigor na época desportiva 2026/2027)



ORGANOGRAMA DA ENTIDADE DE FORMAÇÃO

Vila Futsal Clube

(em vigor na época desportiva 2026/2027)



VILA FUTSAL CLUBE

De um modo geral, todas as associações, com mais ou menos rigor, definem as funções de cada elemento, as relações existentes e o papel da autoridade. Todo e qualquer elemento, qualquer que seja o seu papel, tem alguma autoridade, deste modo, a autoridade é definida como o direito de decidir, de dirigir outros na execução das tarefas necessárias à prossecução dos objetivos.

A Associação Vila Futsal Clube no ano desportivo de 2016/2017 contava com 9 elementos na sua estrutura organizacional, desde a Assembleia Geral, Direção e Conselho Fiscal. No entanto, perante a existência de um maior número de membros da associação, dispersos pelas modalidades e o aumento da equipa técnica, sentiu a necessidade de aumentar o número de elementos presentes na sua estrutura organizacional (consultar organogramas).

De forma a se alcançar um desenvolvimento desportivo de qualidade, é indispensável que este seja acompanhado e orientado por um enquadramento técnico compatível, profissional e competente, com o intuito de satisfazerem as necessidades e exigências da associação. Neste sentido, a par dos órgãos sociais cada setor da associação (futsal, vila *running* e e-social) é acompanhado por elementos com competência técnica (formação de treinador credenciada pela Associação de Futebol do Porto) e com formação académica em várias áreas multidisciplinares, nomeadamente: Fisioterapia, Educação Física, Educação Social, *Marketing* e Gestão, Programação, entre outros.

INFRAESTRUTURAS UTILIZADAS PELA ASSOCIAÇÃO E AMBIÇÕES

Na fase inicial de atividade da associação foi necessária a utilização provisória do ringue desportivo da freguesia de Vila Chã (em 2016).

Atendendo às especificidades exigidas na modalidade de futsal o clube transitou para o Pavilhão Desportivo de Labruge (freguesia vizinha), onde alocou os treinos da academia e de outros escalões. O Pavilhão de Mindelo e Fajozes também foram utilizados para suprir as necessidades do clube.

Em 2021 o clube ambicionava transitar toda a sua atividade desportiva para a freguesia onde cresceu, Vila Chã. O espaço, onde todos estavam habituados a jogar à bola e a praticar outras modalidades na competição concelhia, foi requalificado.

Os trabalhos de requalificação deste equipamento incluíram a reformulação da área de jogo, adequando-a às normas para a prática oficial de futsal; alteração do piso para permitir a prática de patinagem artística, de futsal e outras modalidades, promovendo assim a versatilidade desportiva do espaço. Estão também garantidas as condições de segurança, estabilidade térmica e redução de ruído do equipamento.

Atualmente, o espaço de utilização do clube designa-se de **“Pavilhão Municipal e Desportivo de Vila Chã**, localizado na rua Travessa do Sol, 4485-743 – Vila Chã.

VILA FUTSAL CLUBE



De forma a mobilizar a comunidade de Vila Chã, os atletas, os sócios, os parceiros e os simpatizantes da associação, **pretendemos receber diariamente praticantes de grande diversidade etária, proporcionando um desporto para todas as idades, quer seja na modalidade de futsal quer na corrida.** Cada vez mais, os espaços desportivos revelam-se como um local de constante dinâmica desportiva, onde se cruzam, diariamente muitas pessoas, entre praticantes e os seus familiares.

Ao longo da história da associação, percebemos que é importante ter um espaço de encontro, onde os atletas de excelência, todos os dias se empenham para lutar pela conquista de títulos e, o primeiro passo começa por estarem satisfeitos com as condições das infraestruturas que o clube propicia.

VILA FUTSAL CLUBE

POSICIONAMENTO ESTRATÉGICO

Tendo em vista sintetizar a informação relevante da associação Vila Futsal e facilitar a leitura dos seus elementos-chave, decidimos utilizar o Modelo Canvas, adaptado à dinâmica da associação, enquanto instrumento de gestão estratégica.

VILA FUTSAL CLUBE

MISSÃO, VISÃO E VALORES		IMPACTO SOCIAL			
Missão: Promover o desporto, o civismo e o sentido comunitário dentro dos valores do Clube, procurando agregar os sócios, atletas, técnicos e demais comunidade em torno desta atitude de cidadania positiva, socialmente responsável e de procura por uma melhor saúde. Visão: Ser reconhecido como o motor da comunidade na promoção desportiva, social e comunitária. Ser uma escola de futsal de referência nacional, capaz de formar e projetar jovens de elevada integridade pessoal e valor desportivo. Valores: O Clube acredita, defende e pratica e ensina os seus valores: Ética, Espírito de Equipa, Responsabilidade, Solidariedade, Rigor, Competência, Honestidade, Empenho e Competitividade		➤ Melhorar do rendimento escolar ➤ Melhorar no relacionamento grupal, minimizando comportamentos de exclusão ➤ Incluir o gosto da prática, excluindo os proveitos que dela podemos ter (tanto faz ganhar ou perder) ➤ Aumentar sustentabilidade competitiva ➤ Criar sustentabilidade nos recursos humanos. Crianças mantêm-se no clube durante anos, e a equipa técnica tornar-se fixa ➤ Melhorar no relacionamento comunitário (criar dinâmicas entre concelhos e freguesias)			
PARCEIROS CHAVE	ATIVIDADES CHAVE	PROPOSTA DE VALOR	RELACIONAMENTO COM BENEFICIÁRIOS	BENEFICIÁRIOS	
- Autarquias (Vila Chã, Fajozes, Labruge) e Vila do Conde (CMVC) - Patrocinadores - Parceiros (clínica de fisioterapia Pedro Santos, pais)	- Treinos - Competições - Convívios entre equipas - Dinamização de atividades de cariz social e comunitário	- na desporto gratuito na freguesia e município de Vila do conde - qualidade de formação desportiva desde tenra idade - promover a participação social e desportiva	- Relação de confiança - Partilha de conhecimentos na área desportiva - Aceitar a constante adequação aos tempos modernos, reinventando-se na contínua busca pela inovação e às expectativas das novas gerações.	- Atletas - Sócios - Simpatizantes	
RECURSOS CHAVE		CANAIS DE COMUNICAÇÃO			
- Equipa Técnica - Atletas - Físicos/Tecnológicos (conta de email, etc) - Patrocinadores - Investidores - os que atribuem subsídios		✓ Tradicionais ✓ (Eventos, jornais, rádio, merchandising, outdoors, cartazes, folhetos,) ✓ Digitais ✓ (Site/Redes sociais) ✓ Na área de residência de todos os elementos que integram o Vila Futsal (desde atletas, técnica, direção) ✓ Encontros periódicos com outras equipas			

VILA FUTSAL CLUBE

ESTRUTURA DE CUSTOS	RETORNO ESPERADO
Gastos: Policiamento de jogos Aluguer de espaço para treinos 2016) Deslocação de atletas aluguer de transporte Inscrições Federações e Associações (Escalões) Inscrições Atletas, Treinadores e outros Agentes Desportivos Despesas com exames médicos Despesa com Técnico de Saúde <u>Receitas:</u> Quotas dos associados Patrocínios Subsídios (autarquia de Vila do Conde e Vila Chã) Merchandising <u>Outras:</u> Angariação de fundos Mensalidades da Formação	Atletas – sentirem que encontram na associação uma referência na formação desportiva Vila Futsal Clube - Encontrar pessoas generosas, benfeitoras, altruístas e solidárias dispostas a ajudar. Ser reconhecido como entidade capaz de conceber, desenvolver e concluir um projeto de ajuda aos cidadãos na melhoria da sua saúde e gosto pela prática desportiva Patrocinadores - Ser referenciados como filantropos ao assumir a responsabilidade social esperada pela comunidade. Parceiros – (todos aqueles que não contribuem monetariamente) sentirem que encontram na associação uma referência na formação desportiva e, sempre que oportuno, procurarem a associação para um trabalho em rede, quer a nível desportivo quer a nível social.



Após apresentarmos o modelo Canvas, adaptado à realidade da associação Vila Futsal, os pontos seguintes centram-se a discriminar em pormenor cada seção apresentada.

MISSÃO, VISÃO E VALORES

A missão, a visão e os valores são os princípios fundamentais que norteiam uma associação. Eles indicam a forma como o Vila Futsal se posiciona na comunidade onde está inserida e como quer ser reconhecida pelos seus atletas, patrocinadores, parceiros e outros que contribuem positivamente para o sucesso e crescimento da associação.

Missão: Promover o desporto, o civismo e o sentido comunitário dentro dos valores do Clube, procurando agregar os sócios, atletas, técnicos e demais comunidade em torno desta atitude de cidadania positiva, socialmente responsável e de procura por uma melhor saúde.

Visão: Ser reconhecido como o motor da comunidade na promoção desportiva, social e comunitária. Ser uma escola de futsal de referência nacional, capaz de formar e projetar jovens de elevada integridade pessoal e valor desportivo.

Valores: O Clube acredita, defende e pratica e ensina os seus valores: Ética, Espírito de Equipa, Responsabilidade, Solidariedade, Rigor, Competência, Honestidade, Empenho e Competitividade.

Neste seguimento, o Vila Futsal possui uma linha orientadora, alicerçada num conjunto de princípios que visam coordenar e reger as atitudes e comportamentos de todos os intervenientes desportivos (agentes desportivos, entre outros).

IMPACTO SOCIAL

Impacto social tem que ver com “Efeitos a longo prazo de uma intervenção de desenvolvimento, diretos ou indiretos, positivos e negativos, primários e secundários desenvolvimento, diretos ou indiretos, positivos e negativos, primários e secundários, intencionais ou não intencionais” *Cf. Impact Evaluation in UN Agency Evaluation Systems: Guidance on Selection, Planning and Management, pág. 6.*

Neste sentido, através das atividades da Associação pretende-se:

- A melhoria no relacionamento comunitário, quer seja entre concelhos quer com as freguesias;
- A melhoria do rendimento escolar;
- A melhoria no relacionamento grupal, minimizando comportamentos de exclusão;
- Incluir o gosto da prática desportiva, excluindo os proveitos que dela podemos



- ter (é indiferente a vitória ou a derrota);
- Aumentar a sustentabilidade competitiva;
- Promover a sustentabilidade nos recursos humanos (permitir que as crianças se mantenham no clube o maior tempo possível e a equipa técnica tornar-se fixa, trazendo estabilidade).

A sustentabilidade é para nós, como para qualquer empresa, uma preocupação estratégica que assume particular relevo em todas as decisões que tomamos. Os 6 anos que levamos de orgulhosa existência, conferem-nos uma responsabilidade acrescida, não só no plano desportivo, como no impacto que exercemos na comunidade em que estamos inseridos. Daí que o bom desempenho económico e financeiro seja um pilar e uma preocupação fundamental para assegurar os objetivos a que nos temos proposto. Deste modo, é importante para a Associação Vila Futsal potencializar os recursos existentes, quer sejam humanos e materiais, de forma a evitar gastos desnecessários e canalizar para o que for prioritário.

PARCEIROS CHAVE

É praticamente impossível que uma Associação possua todos os recursos e seja capaz de executar sozinha todas as atividades das quais a sua atividade depende. Por isso mesmo existem as parcerias que permitem desenvolver a atividade planeada durante o ano desportivo e, assim, criar uma relação de confiança com a comunidade envolvente, bem como, as empresas locais.

A Associação Vila Futsal elenca como parceiros-chave: as autarquias (Vila Chã, Labruge, Fajozes e Vila do Conde) uma vez que, permitem o acesso aos equipamentos desportivos da freguesia. Os patrocinadores são também um parceiro chave, na medida em que, durante a época desportiva atribuem determinada quantia económica para a associação conseguir suprir necessidades correntes, tais como: as inscrições de atletas, o pagamento de exames médicos, entre outros. Por acordo mútuo, todos os patrocinadores têm um espaço de visibilidade quer seja nos equipamentos de treino e/ou jogo quer seja nas redes sociais da associação. Além destes, destacamos os parceiros na qual designamos todos aqueles que de forma, voluntária, apoiam o clube e disponibilizam-se para suprir eventuais necessidades, tais como: transporte das crianças ao local de jogo; acompanhamento no treino, etc.

PROPOSTA DE VALOR

Entendemos por valor o benefício que a associação quer entregar aos nossos beneficiários. Neste sentido, a associação Vila Futsal com a sua atividade pretende **promover o desporto gratuito na freguesia e no município de Vila do Conde; garantir a qualidade de formação desportiva desde tenra idade e promover a participação social e desportiva.**

ATIVIDADES CHAVE

As atividades chave são as ações imprescindíveis para que a Associação cumpra com a sua missão. Ao longo do tempo, tem vindo a crescer devido à aposta na



potencialização da escola de formação e ao aumento do número de escalões na modalidade de futsal.

Neste sentido, enumeramos as principais ações:

- (1) **FORMAÇÃO**
- (2) **COMPETIÇÃO (FUTSAL)**
- (3) **E-SOCIAL**
- (4) **VILA RUNNING**

FORMAÇÃO: Academia de Futsal de Vila Chã- Escola de Formação Desportiva
Escalões: Petizes, Traquinas e Benjamins

Essencialmente a academia funciona como uma escola porque no desporto se deve

aprender de forma planificada, organizada e metódica.

Além do referido, além da aprendizagem da modalidade de futsal, nas suas dimensões técnica, tática e física, importa assegurar às crianças, um harmonioso processo de desenvolvimento pessoal e social, que os prepare para uma vida autónoma e uma cidadania plena.

Importa ressaltar que um dos propósitos da formação da academia é detetar, formar, desenvolver e projetar jovens jogadores que possam integrar a equipa sénior do Vila Futsal. Desde tenra idade, enraizar a cultura do clube para quando avançarem de escalão estarem preparados para a exigência técnica que o escalão sénior propicia.

Títulos conquistados: Escalão de Formação Traquinas: Campeão 1ª Divisão (Série 1) – 2018/2019. *(atualizar)*

Fruto das necessidades na formação desportiva, no ano de 2022, foi criada a **escola de guarda-redes**. Esta tem por objetivo preencher a lacuna existente, até à data, no que toca à formação e treino específico de guarda-redes, principalmente, nas camadas jovens.

COMPETIÇÃO (FUTSAL)

Títulos conquistados:

Escalão de Competição Seniores Masculino: Campeão Distrital 2ª Divisão – 2016/2017 (Subida de Divisão 2017/2018);

- Vice-campeão da 1 divisão em 2017/2018;
- 4ª lugar na divisão honra em 2018/2019;
- 3º lugar na divisão honra em 2019/2020;
- Atualmente, a competir na divisão de elite.

E-SOCIAL

A Associação Vila Futsal Clube assume um papel importante no crescimento das crianças e jovens e, por essa razão considera que é importante consciencializar as famílias, os atletas e a comunidade local e associativa sobre as questões



relacionadas com a saúde e a prática de exercício físico/modalidade desportiva. Urge, assim a necessidade de ajudar a fazer opções e a tomar decisões acerca do percurso de cada atleta. E ainda mais relevante despertar emoções e reflexões sobre a *performance* de um atleta de *trail* e o modo como prepara a sua mente para a prática efetiva dessa modalidade.

Nesta ótica consideramos importante criar impacto na comunidade onde estamos inseridos. Por vezes, a comunidade local menospreza as atividades que as associações realizam e é necessário sensibilizá-los para a prática desportiva com qualidade (em todas as áreas).

Grupo - Pais no Desporto

Atendendo à necessidade de estar mais perto dos Encarregados de Educação, criamos o grupo **“Pais no Desporto”**. Este grupo é, sem dúvida, um parceiro estratégico para qualquer associação e fulcrais, também, ao seu sucesso, tendo como objeto a promoção do bem-estar das crianças e dos jovens. São dos primeiros a querer que o clube inove, se diferencie e que se transcenda no seu esforço de educar e formar crianças e jovens. Por isso, faz todo o sentido que os pais participem no grupo “Pais no Desporto” e, dessa forma, estejam mais próximos do clube e, por consequência, colaborem na educação dos mais jovens ao, mesmo tempo, que sensibilizam os diversos agentes desportivos e a comunidade em geral, para uma prática desportiva mais correta.

Porque em conjunto se pode coordenar e dinamizar todas as ações no âmbito da educação e formação desportiva.

A educação/formação é para todos e deve ter a participação de todos.

É da responsabilidade dos recursos humanos do Vila Esocial, em colaboração com o grupo **“Pais no Desporto”** a organização e/ou dinamização de formações ligadas à Integridade e Ética no Desporto, bem como, outros temas considerados relevantes para o crescimento pessoal e desportivo dos atletas. Note-se que as áreas de formação não são estanques, pois as necessidades dos atletas, encarregados de educação e staff vão alterando.

Desta forma, ao longo do tempo o Vila Futsal Clube foi dinamizando algumas atividades que permitam a ligação entre a comunidade desportiva do clube e a comunidade da freguesia e arredores. Exemplo de atividades:

- **Torneio Solidário** em parceria com a Equipa Laços de Esperança (conjunto de vilaplanenses que integraram o Projeto Um dia pela Vida – Liga Portuguesa Contra o Cancro);
- **Ciclo de Palestras Educação para a Saúde: exercício físico** e saúde, nutrição desportiva; medicina dentária no desporto; primeiros socorros: suporte básico de vida; prevenção de lesões;
- **Vila do Conde Fest:** presença da associação nesta atividade promovida pela Câmara Municipal de Vila do Conde. Cada associação teve uma barraca no espaço onde o objetivo prendia-se com a sua divulgação e a venda de produtos para angariação de fundos.
- **Mesa Redonda: O impacto da prática desportiva** – convidados: Tarantini, Arnaldo Pereira, Carla Vanessa, Daniela Ferreira;
- **Recolha de Lixo na Praia de Vila Chã** (atividade promovida pelo CMIA em colaboração com a entidade escolar e autarquia);



- **Atividade *Mindfulness* & Desporto** – oradores: atletas de Trail para partilhar a sua experiência na modalidade e um membro da Iron Brain Sports para partilhar a importância do *Mindfulness* na prática desportiva;
- **Dar com Sentido** - Torneio Solidário de Futsal com escalão de Veteranos: angariação de bens alimentares para o Lar de Santa Cruz - Casa de Acolhimento para crianças e jovens e, recolha de mantas para a Cruz Vermelha Portuguesa.

Acompanhamento Pessoal, Escolar e Social

***Inclusive a área da Ética e Integridade**

É da responsabilidade do responsável do Vila E-Social estar atento ao percurso escolar e social de cada atleta, e sempre que necessário articular com as entidades educativas as medidas a tomar perante as sinalizações.

Neste sentido, as funções principais do responsável por esta área são as seguintes:

- Desenhar a candidatura à Bandeira de Ética e Integridade no Desporto;
- Implementar Iniciativas e outras formações direcionadas área desportiva, social, educativa e desenvolvimento de outras competências essenciais para o crescimento desportivo do atleta;
- Ajudar os atletas a compatibilizar a área escolar com a área desportiva;
- (Se necessário) Promover reuniões com a diretora de turma e com o encarregado de educação do atleta para uma tentativa, em conjunto, de ajudar o rendimento escolar do atleta;
- No final do semestre/período escolar, solicitar aos Enc. De Educação as notas dos atletas a fim de acompanhar o seu percurso escolar;
- Garantir o cumprimento das regras e valores do clube.

Nível de abrangência de intervenção

A intervenção na área da ética e integridade é direcionada a todos os escalões do clube, ao longo de toda a época desportiva. No entanto, consoante o definido na candidatura à Bandeira de Ética e Integridade no Desporto, são dinamizadas ações específicas. Além do definido, sempre que oportuno, poderão ser desenvolvidas outras ações/ formações, não colidindo com a atividade desportiva dos atletas.

No mês de abril, sendo o mês dedicado a ações de sensibilização na área da saúde, poderemos rentabilizar tempo/espço e dinamizar, também, ações mais direcionadas ao tema da ética e integridade.

Enc. De Educação, Treinadores e outros agentes desportivos, também, poderão ser envolvidos nas ações.

Mecanismos de Incentivo/Correção ao Comportamento e Aproveitamento Escolar

No Vila Futsal Clube demonstramos aos nossos atletas a importância do sucesso escolar para o seu futuro e, por isso, promovemos o acompanhamento escolar dos mesmos. O acompanhamento é contínuo e realizado de forma regular **através de diálogos** com os atletas, os encarregados e, sempre que oportuno, com as escolas/centro de estudos que frequentam.

Mediante o rendimento escolar dos atletas tomamos algumas medidas, como por exemplo: a conversa verbal e a não convocação ao jogo. Tendo em vista a correção e o aumento do sucesso escolar, **nos casos em que o rendimento é insuficiente**, promovemos reuniões com os encarregados de educação para se definir um plano comum e/ou reuniões individualizadas com o atleta para o auxiliar naqueles que são os seus pontos fracos (por exemplo: a gestão de tempo, técnicas de estudo, gestão de testes, etc.). **Nos atletas cujo rendimento escolar é exemplar**, o atleta poderá ser proposto a atleta do mês, vindo assim reconhecido o seu esforço.

Note-se que, com vista à promoção do sucesso educativo, o clube premeia os três melhores atletas, para que se sintam motivados a alcançar melhores resultados.

Evolução histórica do trabalho desenvolvido:

Ano 2020: Mesa Redonda: O impacto da prática desportiva, convidados: Tarantini, Arnaldo Pereira, Carla Vanessa, Daniela Ferreira.

Consultar: https://www.youtube.com/watch?v=U4S_JGYiKcU&t=1s

Ano 2022 e anos seguintes: Candidatura à Iniciativa da Bandeira de Ética e Integridade - Ação de Sensibilização no Desporto: Ética e Integridade.

- Ética no Desporto | 17 dez 2022
- Educação pelo Desporto | 04 fev 2023
- Fair Play no Desporto | 25 mar 2023



Iniciativa de Ética e Integridade Época Desportiva 2022/2023



VILA RUNNING

O Vila *Running* é um pequeno grupo de corredores amadores que se encontram habitualmente para treinar a modalidade de corrida. É, também, objetivo a promoção e divulgação da corrida enquanto forma de atividade física associada a um estilo de vida saudável. Neste sentido, pretendeu-se criar um espaço que permitisse juntar pessoas que habitualmente correm sozinhas, facilitando assim a troca de experiências e o treino em grupo da modalidade.

CANAIS DE COMUNICAÇÃO INTERNA E EXTERNA

Com operação	Vila Futsal (Facebook)	2500 seguidores
	Academia de Futsal de Vila Chã (Facebook)	848 seguidores
	Instagram	566 seguidores
Com atividade pouco significativa	Canal de Youtube "Vila Tv"	117 subscritores
Sem atividade	Website (em construção)	-

Links de acesso aos canais de comunicação:

<https://www.facebook.com/vilafutsalclube>

<https://www.facebook.com/academiafutsalvilacha>

<https://www.youtube.com/channel/UCizGHt0bTHEbG39jv3laNxQ/featured>.

<https://www.instagram.com/vilafutsal/>

ESTRUTURAS DE CUSTOS

A estrutura de custos descreve todos os principais custos que têm peso no financeiro e são derivados da operacionalização da atividade do Vila Futsal.

Desde 2016 os gastos e as receitas do Vila Futsal foram-se alterando. Esta alteração deve-se ao aumento do número de atletas, escalões e a impossibilidade de treinar no pavilhão presente na freguesia de Vila Chã. Até ao momento ainda não se encontra inaugurado, levando a associação deslocar-se para as freguesias limítrofes e, por esse motivo, alugar espaços para cumprir o número de treinos em cada escalão.



<u>Gastos:</u>
Policiamento de jogos Deslocação de atletas aluguer de transporte (sempre que necessário) Inscrições Federações e Associações (Escalões) Inscrições Atletas, Treinadores e outros Agentes Desportivos Despesas com exames médicos Despesa com Técnico de Saúde
<u>Receitas:</u>
Quotas dos associados Patrocínios Subsídios (autarquia de Vila do Conde e Vila Chã) Merchandising Outras– Angariação de fundos Mensalidades da Formação

RETORNO ESPERADO

Com as atividades chaves da associação, pretendemos que o retorno seja o seguinte:

- **Atletas** – sentirem que encontram na associação uma referência na formação desportiva
- **Vila Futsal Clube** - Encontrar pessoas generosas, benfeitoras, altruístas e solidarias dispostas a ajudar. Ser reconhecido como entidade capaz de conceber, desenvolver e concluir um projeto de ajuda aos cidadãos na melhoria da sua saúde e gosto pela prática desportiva
- **Patrocinadores** - Ser referenciados como filantropos ao assumir a responsabilidade social esperada pela comunidade.
- **Parceiros** – (todos aqueles que não contribuem monetariamente) sentirem que encontram na associação uma referência na formação desportiva e, sempre que oportuno, procurarem a associação para um trabalho em rede, quer a nível desportivo quer a nível social.

FUNCIONAMENTO DA FORMAÇÃO

A responsabilidade da formação sobre os atletas aplica-se no espaço privado, que é constituído por: acessos aos balneários e campo de jogos (local de treino e/ou jogos).

A formação funciona durante o mês de Setembro e meados de Julho, sendo que a época desportiva colida com os meses de funcionamento. Porventura, sempre que necessário, as datas do seu funcionamento podem alterar, sob aviso dos encarregados de educação e atletas.

A formação funciona de 2ª a 6ª feira das 18h30 às 21h00 e aos sábados das 09h00 às 11h00. Adicionalmente, os horários podem sofrer pequenas alterações, consequência da calendarização de encontros e/ou jogos.

A formação conta com a colaboração da área de Saúde (Fisioterapia).

A área da Nutrição, Psicologia e Pedagógica são da responsabilidade das entidades cujo clube tenha estabelecido um protocolo de cooperação.



A Direção do Vila Futsal Clube poderá acionar uma bolsa para os atletas que comprovem que o agregado familiar tem dificuldades de pagamento das mensalidades.

Os **preços e condições de inscrição** estão regulamentados no **Anexo nº II** alocado a este manual.



NORMAS DE CONDUTA, DIREITOS E DEVERES

Do Diretor da Entidade Formadora

O Diretor da Entidade Formadora é responsável por:

- Fazer a ligação entre Coordenador Técnico e o Presidente da Direção; Participar na conceção, implementação e avaliação do Plano Estratégico do Clube;
- É da sua responsabilidade em conjunto com o Coordenador Técnico, a constituição das Equipas Técnicas e Staff Administrativo de cada escalão.
- Além do referido, é função do Diretor da Entidade operacionalizar as seguintes tarefas na área da comunicação:
- Fomentar a qualidade da comunicação e informação;
- Supervisionar a página web e redes sociais da entidade formadora;
- Promover a criação e divulgação da atividade do clube: garantir a gestão da informação da entidade formadora.

Do Diretor Desportivo

O Diretor é o responsável pelas questões administrativas das equipas. A ele compete:

- Gerir e supervisionar a área desportiva do Escalão;
- Elaborar o dossier da equipa
- Planear as deslocações das equipas em conjunto com os Delegados das Equipas, conforme estabelecido pelo clube;
- Participar e acompanhar as participações de acidentes dos atletas em coordenação com o departamento médico do clube;
- Garantir a apresentação das licenças dos atletas, treinadores e dirigentes que participam nos jogos;
- Garantir e manter a comunicação com os Pais ou Tutores dos atletas, quer para troca de informações quer por problemas que ocorram durante o processo de formação.

Do Delegado de Equipa

Os Delegados das equipas coadjuvam o Diretor nas suas funções e ainda são responsáveis por:

- Coadjuvar os treinadores no enquadramento do grupo e solucionar todo o tipo de questões que se levantam na efetivação de treinos, jogos, deslocações, entre outros;
- Representar as equipas nos jogos perante as equipas de arbitragem;
- Providenciar junto do Diretor os eventuais pedidos de alteração de jogos sugeridos pelos treinadores;
- Assegurar o planeamento logístico da equipa (equipamentos de jogo, bolas, águas, etc), libertando os treinadores para os aspetos desportivos técnicos e táticos;
- Garantir a apresentação das licenças dos atletas, treinadores e dirigentes que participam nos jogos;



- Informar o Diretor do Desportivo de todas as lesões dos atletas que tenham conhecimento, não consentindo qualquer tratamento dos atletas sem a autorização do Departamento Médico do Clube e do Diretor Desportivo.

Do Coordenador Técnico

O cargo de Coordenador Técnico implica um grande conhecimento do funcionamento e de toda a filosofia do Clube. O Coordenador Técnico fará a interligação entre os diversos escalões e os diversos treinadores do Clube, uniformizando os critérios de seleção, de orientação e fundamentalmente de ação.

- Assegurar a aplicação das orientações metodológicas definidas pelo Manual Técnico do Clube;
- Selecionar, formar, supervisionar, avaliar e acompanhar o desempenho dos técnicos e restante estrutura técnico-pedagógica (delegados de equipa, entre outros);
- Controlar toda a documentação relativa aos técnicos e atletas (dossier de equipa, entre outros);
- Planear/Supervisionar, com os técnicos, os conteúdos técnico-pedagógicos a serem desenvolvidos durante o ano, respeitando e ajustando-os a cada escalão/etapa de formação dos atletas;
- Reunir com os seus técnicos para elaborar e desenvolver um plano de formação interna;
- Avaliar a prestação dos técnicos em momentos de competição, de forma a garantir que a mesma está adequada ao perfil de técnico e da equipa;
- Manter o compromisso de confidencialidade sobre todas as questões técnico-profissionais.

Do Treinador

Ao Treinador compete:

- Cumprir o horário e compromissos que acordou com o clube;
- Manter uma imagem valorizada através da conduta e aparência;
- Manter o seu dossier atualizado e organizado, entregando-o ao Coordenador Técnico sempre que para isso for solicitado;
- Participar nas ações de formação e workshops realizados pelo clube;
- Ser assíduo, usando apenas como último recurso a substituição;
- Informar o Coordenador Técnico quando pretende fazer-se substituir, se possível com antecedência de 48h;
- Reportar ao delegado da sua equipa, todas as lesões dos atletas que tenha conhecimento, não consentindo qualquer tratamento dos atletas sem autorização do Departamento Médico do Clube e do Diretor do Escalão;
- Garantir o enquadramento técnico da sua classe, sempre que seja substituído;
- Ser pontual, comparecendo no local de treino pelo menos 15 minutos antes desta se iniciar;
- Ter o treino organizado/montado antes dos atletas chegarem ao espaço;
- Criar um clima positiva de treino, demonstrando, simultaneamente, prazer em



- ensinar/treinar;
- Adotar a terminologia técnico do futsal, quer nos momentos de instrução, como nos de feedback, adequando a linguagem à idade dos alunos;
 - Participar no planeamento, organização e implementação das atividades;
 - Participar na divulgação das atividades
 - Cede atletas da equipa que lidera, sempre que o Coordenador Técnico lhe proponha para serem utilizadas nas equipas de Escalão superior;
 - Atribui e delega funções nos seus Treinadores-Adjuntos;
 - Faz cumprir a todo o plantel da sua Equipa, o Manual de Acolhimento e Boas Práticas.
 - Os Treinadores-Adjuntos, coadjuvam o Treinador em todas as funções atribuídas a este.

Dos Capitães de Equipa

- Ser Capitão de uma equipa é a maior responsabilidade que um atleta pode ter, mas a recompensa é igualmente enorme. É o reconhecimento do seu mérito, da sua capacidade de liderança e, sobretudo, das suas qualidades pessoais e técnicas que contribuem para que mereça envergar a braçadeira de Capitão.
- O Capitão é um atleta forte da Equipa, que possui melhor sensatez e responsabilidade em campo. É a figura que inspira todos os colegas e aquele que detém a maior capacidade de tomar decisões, nos bons e maus momentos.
- O Capitão de Equipa representa toda a Equipa e possui a responsabilidade de dar a cara por todos e de tomar decisões pelo grupo, sempre que necessário. Após ouvir a opinião de todos, cabe-lhe a tomada de decisão final e responsabilizar-se pelas suas consequências;
- O Capitão de Equipa tem a responsabilidade de manter e transmitir uma imagem de atleta empenhado e que faz o necessário para manter a sua boa performance intelectual e desportiva;
- Sempre que existam aversões ou rivalidades dentro do balneário, cabe ao Capitão de Equipa impor a ordem. Possui a responsabilidade de garantir o bom espírito de equipa e a camaradagem entre colegas. Sempre que se verifique um conflito deverá interferir e apelar ao entendimento de ambas as partes, para que as discussões, rivalidades ou egos não prejudiquem os restantes elementos do grupo;
- O Capitão de Equipa representa os colegas junto do Treinador e do Diretor do Escalão;
- No decorrer dos jogos representa os colegas junto dos árbitros de uma forma civilizada e tem a responsabilidade de conversar com estes, onde irá defender a ação dos colegas ou reconhecer os seus erros;
- No decorrer dos jogos, o Capitão de Equipa deverá ter uma boa conduta em campo, respeitar os adversários, os árbitros e o público. Tem a responsabilidade de promover o jogo limpo e de incentivar o *fair-play*;
- Deverá defender os colegas e promover um bom relacionamento entre todos de modo a lutar pelos interesses destes. Tem a responsabilidade de privilegiar o grupo e de reclamar qualquer situação que considere injusta para os colegas.



○ **Direitos dos Atletas**

Os atletas têm direito a:

- Usufruir de treinos de qualidade de forma a proporcionar a realização de uma aprendizagem bem-sucedida;
- Usufruir de um ambiente proporcionado pelo treinador que permita condições ótimas para o seu desenvolvimento físico, técnico, tático, psicológico, intelectual, moral, cultural e cívico, como também para a sua formação da sua personalidade;
- Usufruir de competição federada, quer na Associação de Futebol do Porto, quer nas competições e/ou encontros organizados pelo clube;
- Usufruir de instalações desportivas adequadas para a prática desportiva, de balneários, sanitários e vestuário desportivo adequados ao seu tamanho;
- Ver reconhecido e valorizado o seu mérito, a sua dedicação, o seu esforço no treino e o seu desempenho escolar e ser estimulado nesse sentido;
- Ser tratado com respeito, tolerância e dignidade por parte de todos os intervenientes em quaisquer atividades;
- Ser assistido de forma pronta e adequada em caso de lesão manifestada no decorrer dos treinos ou jogos e tratado com respeito e correção por qualquer elemento do Clube;
- Todo o atleta inscrito pelo clube assume a condição de sócio do Vila Futsal Clube, ou em alternativa de um dos seus encarregados de educação, adquirindo assim todos os direitos e deveres dos sócios.

Deveres dos Atletas

- Dignificar o clube e a modalidade, tanto no plano desportivo como social;
- Cumprir o presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas;
- Mostrar espírito desportivo, isto é, demonstrando respeito mútuo, solidariedade, amizade, promover o espírito de grupo e coesão da equipa, respeitando os atletas adversários, dirigentes de clubes adversários, equipas de arbitragem e público em geral, evitando situações desagradáveis, tanto para o grupo, como para o próprio atleta;
- Ser pontual. Em caso de atraso, este deve ser comunicado ao treinador, justificando o mesmo e esperar indicações para integrar na atividade;
- Cumprir todos os planos de trabalho determinados pela equipa técnica ou diretor, treinos, concentrações, jogos, exames médicos, tratamentos e outras atividades consideradas pertinentes;
- Manter em bom estado de conservação todas as peças de vestuário social ou desportivo que lhes forem emprestadas e proceder à sua devolução logo que lhe for solicitado;
- Não prestar declarações sobre assuntos que digam respeito à



particularidade da organização desportiva do Clube, expondo assuntos confidenciais, não prestar declarações que sejam lesivas ao grupo de trabalho, não produzir comentários que tenham como destinatários membros de órgãos sociais, atletas ou técnicos de outros clubes ou que, de alguma forma, incitem à indisciplina em futuros eventos desportivos;

- Os comentários nas redes sociais, blogues, páginas pessoais, são considerados públicos, pelo que os atletas estão, por isso, proibidos de fazer qualquer observação nesses meios sobre a vida interna e organização do Vila Futsal Clube.
- O atleta está proibido de questionar, nas redes sociais e restantes meios online, as opções técnicas dos responsáveis, divulgar a convocatória, lesões e respetivos tempos de paragem, ou qualquer outro assunto interno;
- Em caso de doença, ou lesão, o atleta deve informar a equipa técnica ou o diretor. Em caso de lesão desportiva, não deve dirigir-se aos serviços de urgência sem conhecimento do diretor desportivo ou do Departamento Médico do Clube.

Deveres dos Atletas nos Treinos:

- Um atleta que vai faltar a um treino deve avisar antecipadamente o treinador, justificando a sua falta;
- Estar devidamente equipado e pronto para treinar, com antecedência devida;
- Os treinos não servem para repetir de forma rotineira os exercícios para passar o tempo. Pretende-se que se melhore todos os dias os fundamentos do jogo. É imprescindível, portanto que se tenha muita concentração e empenho e que se entenda porquê e para que é cada aspeto do treino;
- Durante o treino, não se pode entrar e sair sem autorização;
- Colocar as garrafas/bidons de água nos respetivos suportes ou no local indicado para o efeito;
- A gestão do uso de caneleiras durante todo o período de treino, é da responsabilidade do treinador do escalão. O não cumprimento da indicação, o atleta será impedido de treinar com o restante plantel;
- É proibido o uso de pertences pessoais que possam causar lesão, em consequência, do contacto físico entre atletas (exemplo: jóias, relógios, etc.);
- Sempre que haja distribuição de equipamentos para utilização nos treinos (exemplo: coletes, etc.), os mesmos são de utilização obrigatória;

Deveres dos Atletas em Competição e/ou Torneios:

- As convocatórias serão informadas aos atletas pelo treinador, após o último treino que antecede o jogo, tomando conhecimento todos os atletas que obtenham a informação através da informação



partilhada pelo treinador. Esta informação é transmitida aos atletas através dos meios definidos para tal (exemplo: grupo nas redes sociais; fixação de listagem no pavilhão)

- Os atletas não convocados deverão encontrar-se contactáveis para a eventualidade de serem ainda integrados no grupo convocado, substituindo um atleta convocado que se tenha lesionado ou por outro impedimento, no período entre a convocatória e o jogo;
- Nos jogos disputados em casa, os atletas não convocados, na medida da sua disponibilidade, devem marcar presença e permanecer numa zona específica;
- A entrada no recinto de jogo para o aquecimento deverá ser efetuada por todos os atletas em simultâneo;
- O aquecimento é feito por todos os atletas ao mesmo tempo e todos devem participar nos exercícios indicados pela equipa técnica;
- Os atletas no banco durante os jogos deverão manter a correção e prestar atenção e interesse pelo jogo dos seus companheiros, sendo estritamente proibido dirigir-se aos árbitros ou ao público;
- Desde que se entre dentro do recinto de jogo para iniciar o aquecimento até sair do balneário depois do jogo, não se podem manter conversações com pessoas estranhas à equipa. Em caso de familiares, amigos ou conhecidos, os cumprimentos devem ser feitos com educação, mas breves, reservando para o final da partida qualquer conversa;
- O uso de telemóveis é expressamente proibido a partir da entrada no balneário e até ao final do jogo;

Deveres dos Atletas na escola:

Todos os atletas do Vila Futsal Clube a frequentar o meio escolar devem seguir as normas e condutas na escola. Como:

- Ser assíduo e pontual cumprindo os horários escolares;
- Seguir as orientações do pessoal docente relacionadas com o processo de ensino/aprendizagem;
- Evitar faltar e caso tenham que o fazer, estas serem devidamente justificadas pelos atletas e pelos Encarregados de Educação;
- Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos na escola;
- Devem manter sempre limpos e arrumados, os espaços utilizados pertencentes à escola;
- Conhecer as normas de funcionamento e do Regulamento Interno da escola e cumpri-los integralmente.

Dos Encarregados de Educação

Os direitos dizem respeito a:

- Ser tratado com respeito, tolerância e dignidade por parte de todos os intervenientes em quaisquer atividades do Vila Futsal Clube;



- Aceder às instalações, bem como assistir às atividades do seu educando nos espaços destinados a esse fim;
- Aceder ao balneário para auxiliar o seu educando nos escalões que esta prática é autorizada;
- Ser informado de quaisquer alterações ao normal funcionamento das atividades do clube;
- Expor dúvidas ou pedir esclarecimentos pertinentes relativos ao seu educando, devendo para tal dirigir-se ao treinador ou solicitar reunião com o Coordenador Técnico;
- Ser informado sobre a organização das atividades do clube, através dos canais colocados ao seu dispor: correio eletrónico, redes sociais, grupo de *whatsapp*, entre outros.

Os deveres dizem respeito a:

- Tratar com respeito, tolerância e dignidade todos os intervenientes em quaisquer atividades do clube;
- Ter uma relação correta e cooperante com os pais e encarregados de educação dos outros praticantes.
- Manter atualizado o pagamento das mensalidades do seu educando sob pena de ser impossibilitada a participação do atleta no treino;
- Informar os responsáveis da escola sobre quaisquer questões de saúde que possam condicionar a participação do seu educando nas atividades;
- Informar os responsáveis do clube em caso de desistência do atleta;
- Responsabilizar-se por qualquer dano material causado pela inadequada utilização de materiais e equipamentos por parte do atleta;
- Não perturbar ou interferir de forma alguma, direta ou indiretamente (p.e. através das redes sociais) com o normal desenvolvimento e funcionamento das atividades, sejam treinos, palestras, jogos, torneios ou outros;
- Estimular o seu educando no cumprimento dos seus direitos e deveres enquanto aluno da escola;
- Manter-se informado sobre as atividades do seu educando no clube;
- Em competição os pais não devem orientar os atletas com instruções, para isso existem os treinadores;
- O futsal é um jogo de contacto. Os pais devem evitar qualquer protesto pois desta maneira prejudicam a capacidade dos atletas se tornarem mais competitivos. Cabe ao árbitro moderar esses contactos.



Recomendações sobre a integridade e comportamento a adotar relativamente a APOSTAS E MATCH FIXING

Vila Futsal Clube, também, tem a preocupação de tentar que o desporto, e o futsal em particular, seja uma atividade íntegra, sem corrupção. Neste sentido, partilhamos um conjunto de recomendações sobre a integridade e o comportamento a adotar na área das apostas e match fixing.

É importante referir que, a iniciativa de integridade concentra-se em cinco áreas principais: a Prevenção, a Detecção, a Recolha de Informações, a Investigação e as Sanções. O objetivo será sempre o de adquirir o conhecimento e as capacidades necessárias para combater a manipulação de resultados e apoiar a implementação de medidas preventivas, bem como adotar abordagens sustentáveis de longo prazo sobre questões de ética e integridade.

Nesta perspetiva os atletas devem adotar o seguinte código de conduta:

- Nunca combinar o resultado de um jogo;
- Dar a conhecer a tentativa de suborno;
- Nunca apostar o seu próprio jogo

É dever dos atletas e, também, demais staff da entidade, promover a denúncia de casos de manipulação de jogos, designadamente devido a apostas desportivas, e de quaisquer atos concretos suscetíveis de pôr em causa a integridade e a credibilidade do futsal, da respetiva entidade, através de informação imediata à Direção ou via plataforma da FPF.



NORMAS DE ACOMPANHAMENTO DOS ATLETAS

Nutrição

Ao longo da época desportiva são ministradas formações e/ou workshops direccionados ao tema, com o objetivo de orientar os atletas na área da nutrição. Estas formações são ao encargo das parcerias estabelecidas com entidades públicas e/ou privadas.

Recomendações Alimentares, Nutrição e Alimentação: será enviado ao atleta um documento orientador (**consultar anexo II**).

Acompanhamento Escolar

Ao longo da época desportiva, o staff detetando algum sinal de alarme, contacta o encarregado de educação e, se necessário, a entidade educativa da qual integra no ano letivo corrente, para em conjunto ajudar na melhoria escolar.

Plano de Emergência Médica

(Consultar Anexo IV)

No Departamento Médico do Clube pretendemos salvaguardar, sempre em primeiro lugar, a saúde e a integridade dos nossos atletas, por isso todas as situações clínicas devem ser comunicadas de imediato ao Treinador e/ou Diretor, que os encaminham para este Departamento Médico, onde será definido o melhor procedimento a adotar. -

- Em caso de doença, o atleta deve informar o mais rapidamente possível o Treinador e/ou o Diretor da seção de Futsal;
- Em caso de lesão contraída ao serviço do Clube, quer seja em treino ou em jogos, não se deve dirigir aos serviços de urgência sem conhecimento do Diretor do seção de futsal e/ou departamento médico do clube;

Etapas de Procedimento face à situação de emergência:

- 1- Primeiros socorros ministrados pelo massagista, fisioterapeuta, treinador ou delegado
- 2- Procedimento por tipo de lesão:
 - a. **Lesão Ligeira:** Informar o Dep. Médico do Clube (fisioterapeuta) e realizar tratamento prescrito por este.
 - b. **Lesão Moderada:** informar o Dep. Médico do Clube e levar o atleta para ser vista por este. Se necessário encaminha-lo para a Clínica Pedro Santos Fisioterapeuta;
 - c. **Lesão Grave:** Ligar ao 112 e encaminhar o atleta para as urgências hospitalares, acompanhado pelo impresso do seguro.

Contactos úteis:	
Diretor Entidade Formadora (Nuno Rebelo): 912377255	Bombeiros Vila do Conde: 252 640 600
Coordenador Técnico (Joaquim Dourado): 913831842	Cruz Vermelha Portuguesa, Vilar: 229 286 933
Nº Urgência: 112	PSP Vila do Conde: 252 640 710



INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR- Atletas e Enc. De Educação

A violação pelo atleta de alguns deveres e normas de conduta previstos neste Manual de Acolhimento e Boas Práticas, em termos que se revelem perturbadores do funcionamento normal da seção de futsal (treinos e/ou jogos), constitui infração disciplinar a qual pode levar à aplicação das seguintes medidas disciplinares: Repreensão; Suspensão Temporária; Expulsão.

As medidas disciplinares a aplicar são analisadas, posteriormente ao inquérito, por uma comissão constituída pelo Diretor Desportivo, pelo Delegado da Equipa, pelo Coordenador Técnico, pelo Treinador da Equipa e pelo Capitão de Equipa ou subcapitão, no caso de se tratar de ser o Capitão o infrator.

É de referir que, se caso se verifique um mau comportamento de algum atleta no decorrer dos treinos/jogos, os encarregados de educação serão avisados. Se o mau comportamento continuar cabe aos responsáveis do clube o direito de excluir o mesmo, não havendo reembolso do valor da inscrição nem das mensalidades.

Regulamento Disciplinar

1. Ausência não justificada para um jogo para a qual estava convocado – Não convocado para o próximo jogo;
2. Ausência não justificada para um treino – Advertência;
3. Atraso na concentração para um jogo sem justificação – Advertência;
4. Atraso para um início de um treino, sem justificação – Advertência;
5. Ausência não justificada a dois treinos na mesma semana – Não convocado;
6. Não utilização de indumentária indicada pelo Clube, em dias de jogo – 1ª Vez – Advertência, 2ª Vez e seguintes – Processo a indicar pelo Diretor Desportivo;
7. Não utilização de equipamento de treino, nos mesmos – 1ª Vez – Advertência, 2ª Vez e Seguintes – Processo a indicar pelo Diretor Desportivo;
8. Falta de material necessário e indispensável para o treino e jogo, sem justificação – Não treina ou não joga;
9. Usar o telemóvel, antes e no intervalo dos jogos - 1ª Vez – Advertência, 2ª Vez e seguintes, passa a entregar o telemóvel assim que chega ao local do jogo e só o receberá no final do mesmo;
10. Usar o telemóvel durante as refeições das equipas – 1ª Vez – Advertência, 2ª Vez e seguintes, passa a entregar o telemóvel assim que chega ao local das refeições e só o recebe no final da mesma;
11. Não colocar as garrafas/bidons de água nos suportes respetivos - 1ª Vez – Advertência, 2ª Vez e seguintes, durante duas semanas será a responsável pelas águas para os treinos e jogos;
12. Entrar e sair do balneário sem autorização dos treinadores - 1ª Vez – Advertência, 2ª Vez e seguintes, processo a indicar pelo Diretor Desportivo;
13. Sair do recinto de jogo sem autorização dos treinadores - 1ª Vez – Advertência, 2ª Vez e seguintes, processo a indicar pelo Diretor Desportivo;



14. Uso de equipamentos alusivos a outros clubes. 1ª Vez – Advertência, 2ª Vez e seguintes, processo a indicar pelo Diretor Desportivo;
15. Demonstrar por palavras ou atos o descontentamento, frustração, desinteresse, racismo ou xenofobia para com os colegas, treinadores, diretores ou público – Processo Disciplinar
16. Utilização de material, sem autorização dos treinadores. 1ª Vez – Advertência, 2ª Vez e seguintes, processo a indicar pelo Diretor Desportivo;
17. Levar um cartão amarelo, por protestos. 1ª Vez – Advertência, 2ª Vez e seguintes, no primeiro treino após, só treino físico;
18. Levar um segundo cartão amarelo por protestos. 1ª Vez – Advertência, 2ª Vez e seguintes, no primeiro e segundo treino após, só treino físico;
19. Levar um cartão vermelho, por protestos ou agressão a atleta adversária. Processo Disciplinar;
20. Falta de respeito e indisciplina para qualquer interveniente no jogo ou treino (elementos pertencentes ao clube ou exteriores ao clube) – Processo Disciplinar;
21. Não cumprimento do Manual de Acolhimento e Boas Práticas – Processo Disciplinar.

Para Encarregados de Educação e/ou tutores

Caso se verifique um não cumprimento dos deveres dos encarregados de educação, poderá implicar um conjunto de sanções que poderão ser uma sanção, **a proibição de assistir aos jogos do educando e o convite para procurar outro clube, não havendo lugar ao reembolso do valor da inscrição nem das mensalidades.**



De forma mais pormenorizada, as infrações estão categorizadas de leve, grave e muito grave.

Infração Leve:

1. Conduta/Comportamentos Inadequados
 - a. Conflitos/Provocações a outros encarregados de educação.
 - b. Gestos impróprios
 - c. Linguagem imprópria
2. Dano e falta de zelo pessoal pelos espaços do clube (ex. lixo).
3. Dano de equipamento ou pertences.

Medida disciplinar - Leve

1. Pedido de desculpa aos intervenientes.
2. Pedido de desculpa por escrito.
3. Restrição das atividades do clube.
4. Limpar e/ou reparar danos causados.
5. Impedimento de frequência dos espaços por 1 semana.

Infração Grave:

1. Reincidência em qualquer das infrações ligeiras (máx. 3)
2. Utilizar equipamento multimédia com o objetivo de captar, reproduzir, copiar ou divulgar seja em que contexto, conteúdos sem a aprovação de responsáveis do Clube.
3. Propagação ou divulgação de conteúdos com o objetivo de humilhação pública ou privada, que causem dano pessoal através de qualquer meio de comunicação.
4. Fazer publicação ou comentário impróprio e/ou ofensivo que desrespeite as regras do Clube e a honra de outros clubes, instituições ou pessoas.
5. Não facultar quando solicitado o horário e a informação curricular continua do educando (assiduidade/aproveitamento).
6. Agir em inconformidade com as regras definidas na utilização de espaço.
 - a. Aplicável na deslocação a outros equipamentos, espaços e instituições.
7. Conduta verbal que origine agressões físicas.
8. Transmitir para o seu educando Incumprimento de orientações ou instruções do treinador.
9. Desrespeito pessoal ou profissional por todos os colaboradores do Clube.
10. Dolo em qualquer dos pontos anteriores.

Medida disciplinar grave

1. Limpeza ou reposição de material danificado
2. Educando quatro a dez dias de suspensão de prática e frequência de instalações.
3. Impedimento de frequência dos espaços por 1 mês.



4. Exclusão do educando da convocatória ou competição.

Infração Muito Grave:

1. Reincidência ou agravamento da conduta face a uma grave.
2. Recusa de medidas disciplinares aplicadas.
3. Roubo/Furto.
4. Agressão ou ameaça física a qualquer agente desportivo.
5. Discriminação de qualquer índole.
6. Incentivar que o seu educando incumpra uma convocatória.
7. Causar danos aos espaços e equipamentos do Clube ou outros, com intenção.
8. Possuir, consumir e/ou incentivar o consumo de substâncias aditivas.
9. Transportar ou possuir qualquer tipo de arma ou objeto que possa causar danos físicos a qualquer agente desportivo.
10. Ação concreta de bullying ou cyberbullying.
11. Promover ou auxiliar a promoção de atividades impróprias em espaços sobre responsabilidade do Clube, que conduzam à quebra de regras ou condutas definidas pelo mesmo.
13. Apostas ou Matchfixing (combinação de resultados).
14. Ação intencional comprovada para provocar a saída do clube.
15. Divulgação de informação privada do clube a terceiros (Táticas).

Medida disciplinar muito grave:

1. Impedimento de frequência dos espaços por 3 meses.
2. Atleta até duas semanas de suspensão de prática e frequência de instalações.
3. Reposição de material danificado.
4. Impedimento de frequência dos espaços por 1 ano.
5. Participação às autoridades.
6. Legitimar o agravamento dos direitos de desvinculação do clube.
7. Participação disciplinar à Federação Portuguesa de Futebol ou Associação de Futebol do Porto.
8. Expulsão do Clube, por uma ou mais épocas.

Nota: o descrito, anteriormente, serve de referência para aplicação de medidas disciplinares, podendo, no entanto, as mesmas serem aplicadas com condicionantes em função de atenuantes ou agravantes das evidências.



OUTROS ESCLARECIMENTOS

Consentimento de Dados:

- No momento da inscrição, e com o consentimento dos dados disponibilizados, o clube utiliza os mesmos, nomeadamente moradas e fotos para construção da base de dados cujo acesso é exclusivamente limitado à utilização administrativa interna do clube;
- Todos os atletas, e respetivos tutores autorizam a divulgação da sua foto no sítio oficial do clube na Internet, assinando para isso um documento próprio;
- O equipamento de jogo é cedido pelo clube para cada escalão;
- Situações de doença e/ou ausências forçadas são analisadas pelo diretor desportivo, no que diz respeito às mensalidades;
- Sendo este um documento que orienta a ação de todos, fica em aberto a possibilidade de ajustamentos futuros, pois, a operacionalidade de qualquer manual deve ser confirmada.

ANEXO I – PREÇOS E CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO

Quem pode inscrever-se na atividade de formação do Vila Futsal Clube?

Podem inscrever-se nos escalões diversos do clube todos os cidadãos, estando esta inscrição condicionada às características específicas, designadamente: idade, nível de adaptação e aprendizagem e à existência de vagas no escalão pretendido. Além do referido, deve ter a condição física e psicológica necessária à prática da modalidade com a qualidade necessária.

Pagamentos

Escalões de Formação sujeitos ao pagamento de inscrição e mensalidade.

Pagamentos da mensalidade de 10 meses (setembro a junho) — pode sofrer alterações.

Pagamento Mensal por Transferência Bancária, MBWAY ou entregue em mão. Os pagamentos devem ser liquidados até ao dia 8 de cada mês.

Valor da Mensalidade Academia:

Valor da Mensalidade Formação: 20,00€/mês

Equipamento

O equipamento utilizado pelos atletas é oferecido pelo clube. Todos os atletas devem frequentar os treinos, devidamente, equipados com o material fornecido pelo clube.

Sócios

Todos os cidadãos que se identifiquem com a missão, visão e valores do clube podem ser sócios. A quota aplicada é anual e tem o valor de 15,00€.

O atleta é considerado sócio é no ato da renovação da inscrição ou inscrição deve pagar o valor de 10,00€.

A cada sócio é entregue um cartão de associado (físico ou virtual).

Descontos

Desconto de 10% a familiares diretos

Seguros

Todos atletas estão salvaguardados com um Seguro desportivo.

O valor do seguro desportivo está incluído no preço das mensalidades.

Exame médico desportivo

Todos os inscritos em escalões que requerem Exame Médico Desportivo o valor a pagar é da responsabilidade do clube.

Outras informações

Qualquer isenção ou reembolso de pagamento terá de ser autorizada pela Direção do clube.

ANEXO II – RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES, NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO

No dia-a-dia do atleta

O atleta deve manter as bases de uma alimentação saudável para manter um peso adequado e uma percentagem baixa de massa gorda e alta de massa muscular.

Dicas gerais sobre alimentação saudável:

- Evitar incluir bebidas alcoólicas no quotidiano;
- Ter em atenção a quantidade consumida de bebidas com cafeína;
- Preferir água e sumos de fruta natural em detrimento de refrigerantes;
- Basear a alimentação na roda dos alimentos;
- Preferir as carnes brancas (peru, frango e coelho) e os peixes magros (atum ao natural, pescada, robalo, bacalhau);
- Evitar alimentos como laticínios, leguminosas e couves, frutos gordos, molhos, condimentos picantes e ovos, carnes vermelhas e peixes gordos na refeição pré-competitiva.

Refeição pré-treino

Os principais objetivos da refeição antes do treino são:

- Continuar a restabelecer as reservas de glicogénio muscular;
- Hidratação;
- Prevenir a fome;
- Incluir alimentos e práticas que são psicologicamente importantes para o atleta, especialmente em contexto de competição.

Esta refeição deverá incluir alimentos e/ou bebidas ricas em hidratos de carbono, com baixo teor de gordura e de fibra, e com conteúdo moderado em proteína de forma a evitar distúrbios gastrointestinais.

Exemplo de refeição pré-treino:

- Bolo de banana no micro-ondas: ½ banana + 1 ovo + 20 g de aveia + 5 g de fermento em pó + cacau magro em pó q.b.
- Panquecas de aveia: 30 g de aveia + 1 ovo + canela e/ou cacau magro em pó q.b.

Durante o treino:

Durante o exercício, a manutenção dos hidratos de carbono e os níveis de glicogénio muscular e hepático mantêm maiores índices de desempenho e facilitam a recuperação.

Sugestão: *Hidratos de Carbono em Gel + Água ou Bebida Desportiva.*

Refeição pós-treino

Os principais objetivos da refeição pós-treino são:

- Reparar e substituir proteínas danificadas pelo exercício físico ao nível do músculo-esquelético, ossos, tendões e ligamentos;
- Permitir o aumento de massa muscular;

- Permitir uma função ótima do sistema imune.

A refeição depois do treino deve ser rica em proteína e moderada em hidratos de carbono.

Exemplo de refeição pós-treino:

- *Papas de aveia proteicas*: 1 banana + 20 g de aveia + 1 scoop whey + 200 ml leite + canela q.b. + 1 raspa de limão.
- *Bolinhos proteicos*: 1 banana e meia + 2 ovos + 1 skyr natural + 150 g whey + 200 ml leite + canela q.b. + fermento q.b.

Hidratação

As recomendações gerais da ingestão de fluidos e sódio para os atletas têm vindo a passar progressivamente para recomendações individuais, baseadas nas características do atleta, do treino, do meio ambiente e do ambiente envolvente.

Durante o jogo, o atleta perde grande quantidade de água e sais minerais, ou seja, desidrata. Para evitar esta situação é necessário ingerir água antes, durante e depois da atividade física.

****consultar flyer informativo Nutrivila (entidade parceira)**

ANEXO III – FLYER INFORMATIVO- NUTRIVILA CLINIC

Nutrição no Futsal



A alimentação influencia significativamente o rendimento desportivo!

 **20% desconto** **Exclusivo**
em
consulta de **Nutrição Pediátrica/Nutrição**
no Desporto.

Nutrição no Futsal



As necessidades nutricionais específicas de um atleta variam consoante o **tipo de treino**, a **altura da época** e o **calendário de competições**.

Para maximizar o rendimento físico e mental, o atleta deverá cumprir as necessidades energéticas e nutricionais necessárias para suportar o seu programa de treino e os momentos de competição.

Deverá também adotar **estratégias nutricionais** específicas **antes, durante e após** o exercício de forma a promover os processos de adaptação induzidos pelo treino e a recuperação entre sessões de treinos ou competições.



Dias de treino

A preparação para um treino está dependente do tipo de treino e o tipo de estratégia alimentar a ser seguida para o treino. Podemos ter treinos diários ou bidiários, treino em jejum e treino com restrição de hidratos de carbono. Todas estas estratégias tem o seu propósito e a sua aplicabilidade depende do objetivo definido para o atleta.

De modo geral, no período à volta do treino (**antes, durante e após**) devemos considerar:

Antes;

- Foco em **hidratos de carbono** e alguma proteína;
- Ingestão de **fluidos** entre 200 a 500ml;

